



Repasa sobre la salud oral

Mayo de 2019

- Tabaquismo y salud oral
 - o Problemas de salud oral relacionados con el tabaquismo
 - o Estrategias para ayudar a padres y mujeres embarazadas a dejar el cigarrillo
- Rincón del cocinero: Pepper Poppers

¿Sabía usted?

- El cigarrillo puede dañar casi todos los órganos del cuerpo.
- Ser fumador pasivo puede causar problemas de salud en bebés y niños.
- Dejar de fumar conlleva muchos beneficios de salud, lo que incluye reducir el riesgo de perder dientes y de sufrir cáncer oral.



Tabaquismo y salud oral

No fumar o dejar de fumar es importante para la salud en general, incluida la salud oral. Cuando un fumador deja de fumar, mejora su salud y calidad de vida y la salud y calidad de vida de las personas que lo rodean, especialmente la de los niños pequeños.

Esta edición de *Brush Up on Oral Health* describe algunos problemas de salud oral relacionados con el tabaquismo que pueden afectar a padres, mujeres embarazadas y niños. Ofrece consejos que el personal de Head Start puede usar para ayudar a los padres y a las mujeres embarazadas a

dejar de fumar. También se incluye una receta para un refrigerio saludable que se puede preparar en el aula de Head Start o en el hogar.

Problemas de salud oral relacionados con el tabaquismo

El uso prolongado de productos que contienen tabaco o nicotina puede tener como resultado problemas de salud grave, incluidos cáncer y enfermedades cardíacas y pulmonares. Fumar cigarrillos tradicionales, cigarrillos electrónicos, cigarros, pipas y pipas de agua, así como también usar tabaco sin humo, puede causar estas enfermedades. El uso de productos de tabaco también afecta la salud oral.

- **Caries.** Los fumadores pueden tener más caries que los no fumadores. La nicotina presente en el tabaco desacelera la capacidad de la boca de generar saliva, y crea sequedad bucal. La saliva ayuda a prevenir las caries lavando alimentos y bacterias de los dientes. También ayuda a reparar las primeras etapas de las caries. Además, los niños pequeños que se ven expuestos regularmente al humo del cigarrillo como fumadores pasivos presentan una tasa mayor de caries en los dientes de leche, en comparación con los que no están expuestos.

- **Gingivitis.** La gingivitis es una infección de las encías que puede afectar la estructura ósea que sostiene los dientes a la mandíbula. En casos graves, la gingivitis puede causar que se caigan los dientes. El tabaquismo causa gingivitis porque debilita la capacidad del cuerpo de luchar contra infecciones, lo que dificulta que las encías se curen. Los fumadores tienen el doble de probabilidades de desarrollar gingivitis que los no fumadores, y el tratamiento podría no funcionar tan bien como para los no fumadores.
- **Cáncer oral.** El uso de tabaco aumenta el riesgo de cáncer oral en los labios, la lengua, las mejillas, el suelo de la boca, el paladar blando y duro, el seno, las glándulas salivales y la garganta.
- **Muy malos resultados de parto.** Las mujeres embarazadas que fuman tienen más probabilidades de sufrir un aborto espontáneo, de que el bebé nazca demasiado temprano, o de que el bebé tenga un peso muy bajo al nacer. También corren mayor riesgo de Síndrome de Muerte Súbita Infantil. Fumar durante el embarazo también aumenta el riesgo de la mujer de tener un bebé con labio leporino o paladar leporino (cuando el labio superior o el paladar no se une completamente durante el embarazo).
- **Manchas dentales, mal aliento y pérdida del sentido del gusto y el olfato.** La nicotina y la brea en el tabaco manchan los dientes y los pueden tornar amarillos. Fumar también es una causa común de mal aliento, y afecta la capacidad de sentir sabores y olores.

Estrategias para ayudar a padres y mujeres embarazadas a dejar el cigarrillo

- **Ayude a las familias a entender el efecto del uso del cigarrillo sobre la salud, incluida la salud oral.** Pregúntele a la familia si alguno fuma. Obtener esta información y hablar sobre los peligros del tabaquismo para mujeres embarazadas, padres y otros familiares que fuman puede ser un primer paso para ayudar a la familia a establecer un ambiente libre de tabaco y a crear un plan de acción para dejar de fumar. Hay una serie de episodios de podcast que se enfocan en la importancia de un hogar y un auto libres de humo disponible en [inglés](#) y en [español](#).
- **Comparta métodos para dejar de fumar.** Utilice técnicas de entrevista motivacional para compartir información sobre los peligros de fumar y para evaluar cuán dispuestos están los padres y las mujeres embarazadas a dejar de fumar. El Paquete de Entrevistas Motivacionales en [inglés](#) y en [español](#) brinda información acerca del enfoque y cómo usarlo. [Explore Quit Methods](#) [Explorar métodos para dejar de fumar] de [smokefree.gov](#) describe distintos métodos para dejar de fumar. Explica qué métodos son los más eficaces, cuáles son los más accesibles, y cuáles podrían tener efectos secundarios. [Smokefree.gov](#) también ofrece herramientas y consejos para dejar de fumar específicos para [veteranos](#), [mujeres](#) (incluidas mujeres embarazadas), [adolescentes](#), [hispanohablantes \(español\)](#), y [adultos mayores de 60 años](#).
- **Desarrolle y aplique políticas libres de tabaco.** Las políticas de un ambiente libre de tabaco están diseñadas para proteger a no fumadores contra el humo de segunda y tercera mano. La Asociación Head Start de Oregon y la American Lung Association [Asociación estadounidense de pulmón] de Oregon desarrollaron una [política de ejemplo](#) (solo en inglés) para que los programas de educación de la primera infancia y los programas de cuidado infantil promuevan un centro libre de tabaco. La Academia Estadounidense de Pediatría brinda recursos que los programas Head Start pueden utilizar para informar a mujeres embarazadas y padres sobre los peligros del tabaco y cómo establecer políticas y prácticas que promueven un ambiente libre de tabaco. Los recursos están disponibles en [inglés](#) y en [español](#).

Rincón del cocinero: Pepper Poppers

Aquí les dejamos un delicioso refrigerio saludable que pueden preparar los niños en un aula de Head Start o en casa con sus familias.

Ingredientes

- 1 pimiento rojo, verde o amarillo grande, sin semillas y cortado en 8 tiras
- ½ taza de queso crema con bajo contenido de grasas
- ½ taza de yogur natural con bajo contenido de grasas
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharadas de cebolla de verdeo picada



Instrucciones

1. Precalentar el horno a 375°F.
2. Mezclar el queso crema con el yogur.
3. Agregar el ajo en polvo y la cebolla y mezclar bien.
4. Llenar las tiras de pimiento con los ingredientes mezclados.
5. Cocinar durante 12-15 minutos.

Rinde 8 porciones

Consejo de seguridad: Un adulto debe cortar los ingredientes y supervisar el uso del horno.

Contáctenos

El Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia agradece sus comentarios sobre este número, así como sus sugerencias para futuras publicaciones. Por favor, envíe sus comentarios a health@ecetta.info o llame al 866-763-6481.

Suscríbase o vea todos los números de [Brush Up on Oral Health](#) en el Centro de Aprendizaje y Conocimientos de la Primera Infancia.

Este número fue desarrollado con fondos del acuerdo cooperativo #90HC0013 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Administración de Niños y Familias, Oficina de Head Start y Oficina de Cuidado Infantil, y Administración de Servicios y Recursos de la Salud, Oficina de Salud Infantil y Maternal, por el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia. Este recurso puede ser reproducido sin permiso alguno para usos no comerciales. Esta publicación es de dominio público, y ninguna persona u organización puede reclamar derechos de autor.

¡La preparación escolar comienza con la salud!



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES

 NATIONAL CENTER ON
Early Childhood
National Centers
Early Childhood Health and Wellness